

«Здоровье – ТВОЁ богатство»

*Здоровье – это правильная,
нормальная деятельность
организма*

правило 1

*СОБЛЮДАЙ
ЧИСТОТУ*



т е л е г р а м м а

- Дорогие мои дети! Я пишу вам письмецо:
И прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо.
Всё равно какой водою: кипячёной, ключевой,
Из реки или колодца, или просто дождевой!
Нужно мыться непременно утром, вечером и днём
- Перед каждою едою, после сна и перед сном.
Тритесь губкой и мочалкой! Потерпите – не беда!
И чернила и варенье смоят мыло и вода.
Дорогие мои дети! Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чаще, мойтесь чище –
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям, не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто. До свиданья! ВАШ ТУВИМ.

Бывает и так:



**А среди вас таких
нет?**



**плескаться,
купаться,
нырять,
кувыркаться**

*в ушате,
в корыте,
в лохани,
в реке,
в ручейке,
в океане,
и в ванне,
и в бане,
всегда и везде –
вечная слава воде!*



ПРАВИЛО 2

*ПРАВИЛЬНО
ПИТАЙСЯ*



ВИТАМИН А

ВИТАМИН

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Полни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



*Наш народ сложил очень много
пословиц и поговорок об овощах и
фруктах*

Лук от семи недуг

Ешь чеснок, да лук не возьмёт недуг

Морковь улучшает кровь

Яблоко в день – доктора в дверь

**Какое
питание
можно
считать
здоровым?**

РАЗНООБРАННОЕ

***БОГАТОЕ
ОВОЩАМИ
И ФРУКТАМИ***

РЕГУЛЯРНОЕ

БЕЗ СПЕШКИ



правило 3

*Обязательно
сочетай
труд и
отдых*



Всё хорошо в меру!

Включай в свой
распорядок дня:

- *Прогулки*
- *игры на свежем
воздухе*
- *чтение книг*

Вредно для нервной
системы и зрения:

*Часами
просиживать у
компьютера,
телевизора, видео*

правило

4

*Больше
двигайся*



СО ЗДОРОВЬЕМ ДРУЖИТ СПОРТ

*Стадион, бассейны,
корт, зал, каток – везде
вам рады.*

*За старания в награду
Будут кубки и рекорды
Станут мышцы ваши
твёрды.*

*Только помните:
спортсмены*

*Каждый день свой
непреренно*

Начинают с физзарядки.



Правило 5

закаляйся



Правило 6

*Соблюдай
режим
дня*



Правило 7

*Не
привыкай
к вредным
привычкам*



СКАЖИ
НЕТ:

Сигаретам

наркотикам

*спиртным
напиткам*



**И тогда
твоё
здоровь
е станет
крепким
неприменно**



ЗАПОМНИТЕ!

Главное в жизни – **ЭТО ЗДОРОВЬЕ!**

С детства попробуйте это понять!

Главная ценность –

ЭТО ЗДОРОВЬЕ !

Его не купить, но легко потерять

ЖЕЛАЮ ВАМ
ЗДОРОВЬЯ!



